

Græske fladbrød

(4 stk.)

Det skal du bruge:

2 dl vand

15 g gær

1 spsk. olivenolie

1 tsk. tørret timian

½ tsk. salt

150 g rugmel (ca. 2½ dl)

ca. 150 g hvedemel (ca. 2½ dl)

1 spsk. olie til pensling

Sådan gør du:

Lun vandet, og opløs gæren i det.

Tilsæt de øvrige ingredienser, hold lidt af hvedemelet tilbage.

Ælt dejen godt igennem. Stil den til hævnning et lunt sted, tildækket, i ca. 45 min.

Slå dejen ned, og del den i 4. Rul hver klump ud til et rundt brød ca. 15 cm i diameter og ca. ½ cm tykt.

Pensl brødene med olie, og grill dem i 3-5 min. på hver side, til de er gennembagte. Læg dem på stanniol, når du bager første side og derefter direkte på grillristen.

Du kan også stege brødene på en pande eller på en bageplade i ovn ved 225° C.

Afkøl brødene på en rist.

Servering:

Del fladbrødene i halve eller kvarte, og server dem til græske kyllingespyd, fyldte tomater og peberfrugter eller anden mad.

Du kan også spise dem sammen med tzatziki, oliven og tun som frokost.

Variation:

Brug oregano i stedet for timian.

Opbevaring:

Du kan fryse fladbrød.

1 helt fladbrød:

Energi 1350 kJ/320 kcal

Fedt 8 g - Kulhydrat 52 g - Protein 7 g

Kulhydrat pr. 100 g 43 g

